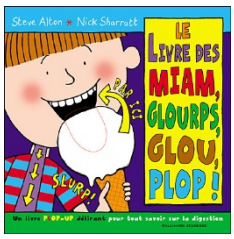
Bibliographie alimentation, activité physique, poids

Sélection de livres pour enfants et adultes et liens internet

Comprendre le corps humain – la digestion



Le livre des miam glourps glou plop
Steve Alton, Nick Sharratt
Gallimard Jeunesse, 2007

Tout ce que tu as toujours voulu savoir sur le système digestif du corps humain. Pour cela, suis le trajet des aliments du début à la fin…

Dès 6 ans

Que fait notre corps de ce que nous mangeons?
Michel Hautecouverture
Le Pommier, Les Petites Pommes du savoir, 2008

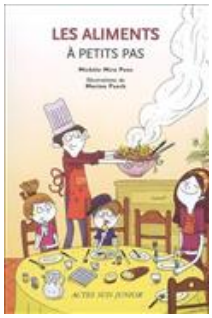
Manger est bien plus qu'un « simple » plaisir gustatif ou social. Sans alimentation, nous mourrions. C'est une évidence pour chacun de nous et de ce fait, nous allons rarement au-delà de son énoncé. Cette Petite Pomme vous propose d'éclairer les processus que notre corps met en œuvre pour, perpétuellement, mener à bien cette fonction vitale, condition essentielle de l'existence, au même titre que la respiration et les battements du cœur… Une véritable immersion in vivo pour comprendre les mécanismes du métabolisme énergétique…

Alimentation

Pourquoi faut-il manger ?
Bowman Lucy
Usborne, 2012

Ce livre aborde le système digestif, les substances de la nourriture, le rôle de l'eau, ce qu'il manger et éviter, l'empoisonnement alimentaire, les allergies. Des informations de base intéressantes, simplement expliquées et agrémentées de photos saisissantes. Avec quelques liens Internet pour en savoir plus.

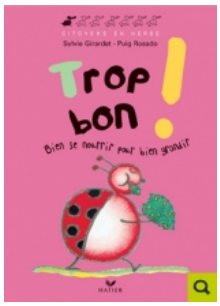
Dès 6 ans



Les aliments à petits pas
Michèle Mira-Pons
Actes Sud Junior, A petits pas, 2008

Un tour d'horizon des aliments et de la manière de bien se nourrir. Ce documentaire permet de comprendre comment les aliments voyagent dans le corps humain, leur rôle, leur provenance.

Dès 6 ans



Trop bon ! , Bien se nourrir pour bien grandir
Sylvie Girardet, Puig Rosado
Hatier, Citoyens en herbe, 2006

A travers 5 petites fables, des jeux, des recettes et des conseils, les enfants partent à la découverte de l'alimentation et apprennent à bien manger.

Dès 6 ans

Lili n'aime que les frites
Serge Bloch, Dominique de Saint Mars
Calligram, Ainsi va la vie, 2004

Lili n'aime rien... sauf les frites ! Chacun a ses goûts, mais des frites à tous les repas, ce n'est pas bon pour la santé ! Ce petit livre de " Max et Lili "sur la nourriture, montre que le calme et la bonne humeur autour de la table, sont parfois aussi importants que ce qu'il y a dans son assiette !

Dès 6 ans

Comment bien manger ? Non à la malbouffe !
Kate Knighton
Usborne, 2009

Ce documentaire détaille en une multitude de courts chapitres l'art et la manière d'avoir une alimentation équilibrée et d'éviter la « malbouffe ». Des trucs et astuces ou encore des recettes de hamburgers ou de smoothies « maison » proposent au lecteur une mise en pratique très ludique.

Dès 9 ans

Je suis bien dans mon assiette !
Michèle Mira Pons, Gaëlle Souppart
Milan Jeunesse, Les guides complices, 2007

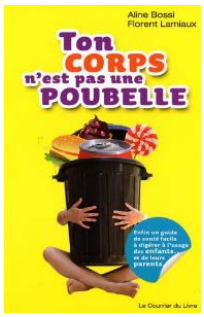
Destiné aux préadolescents, ce guide aborde l'ensemble des questions liées à la nourriture, montre l'importance et le rôle de chaque repas et l'intérêt de varier les aliments pour éviter les carences, et revient sur les mauvaises habitudes : sauter un repas, grignoter, etc. Il évoque également les principales maladies liées à l'alimentation (anorexie, boulimie, obésité).

Dès 10 ans

Sais-tu vraiment ce que tu manges?
Nadia Benlakhel
Milan Jeunesse, C ton monde, 2011

Présente les secrets d'une bonne alimentation, qui allie le plaisir et les besoins nutritionnels. Cet ouvrage retrace la vie des aliments, de leur production jusqu'à leur préparation : les recherches scientifiques, les nouveaux aliments, le chimique, les scandales alimentaires, la famille des aliments, les calories...

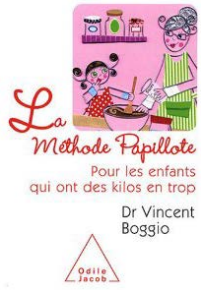
Dès 9 ans



Ton corps n'est pas une poubelle : Enfin un guide de santé facile à digérer à l'usage des enfants et de leurs parents
Florent Lamiaux
Le Courrier du Livre, 2009

Bon nombre de livres abordent déjà le sujet de l'alimentation avec plus ou moins de complexité. Les auteurs ont décidé de diffuser ces règles élémentaires à tous, en proposant un ouvrage adapté aux enfants, mais aussi aux adolescents et donc aux adultes. La meilleure manière de bien s'alimenter, c'est de comprendre tout seul et facilement les subtilités de notre corps. Cet ouvrage va donc servir d'appui pédagogique autant que de sujet de discussion autour du repas, proposant à chacun d'accéder à une véritable prise de conscience alimentaire.

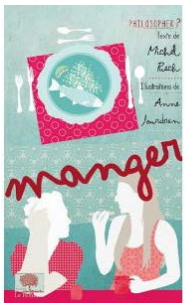
Dès 10 ans



La méthode papillotte : pour les enfants qui ont des kilos en trop
Vincent Boggio
Odile Jacob, 2008

Tout enfant qui a des kilos en trop a envie de se sentir mieux dans sa peau. Voici une méthode originale destinée en priorité aux enfants, et aux parents désireux de les aider. Pour traiter l'excès de poids, la méthode Papillote propose une approche radicalement nouvelle, cohérente et efficace, fruit de vingt-sept ans d'expérience : un parcours guidé, des principes de comportement simples à appliquer régulièrement, sans interdit alimentaire. La méthode est expliquée aux enfants dans un langage adapté et donne tous les conseils utiles aux parents.

Dès 10 ans



Manger
Michel Puech
Le Pommier, Philosopher ?, 2012

Réflexion philosophique autour de l'acte de manger : la nourriture, le repas, l'odorat et le goût, une obligation ou un plaisir.

Dès 13 ans

Protégez vos enfants de la malbouffe ! Apprenez leur à bien manger
Cyril Lignac
M.Lafon, 2007

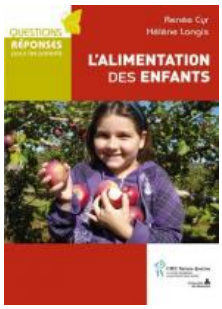
16 % d'enfants et d'adolescents obèses en France et beaucoup plus en " simple " surpoids.. Cyril Lignac, jeune chef de cuisine déjà consacré, s'est inquiété de cette situation et vous propose d'y remédier. Comment détecter les éléments nocifs dans certains produits vantés par les publicités, cuisiner rapidement des plats sains, faire un " bon " marché…Comment, enfin, gérer la journée nutritive : petit déjeuner roi, dîner amusant mais équilibré, et surtout le déjeuner, souvent pris à l'extérieur... des idées à foison pour aider nos enfants à préserver leur santé sans renoncer pour autant aux plaisirs de la gourmandise

---

Mon enfant mange de tout : Comment lui donner pour toujours le goût de l'alimentation saine.
Marie-Claire Thareau-Dupire
Ed. Leduc

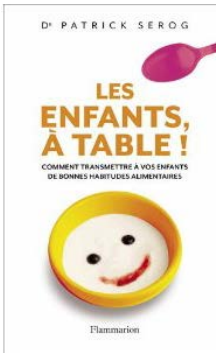
Ce livre est un mode d'emploi pour tous les parents qui souhaitent inculquer à leur enfants les essentiels d'une alimentation saine pour demain. C'est entre 2 et 1 0 ans que se mettent en place les repères alimentaires qui dicteront ses préférences pour le reste de sa vie.
Pour que votre enfant «bien» nourri devienne un adulte mince et en bonne santé, initiez-le aux plaisirs des saveurs. Avec 120 recettes faciles, rigolotes, auxquelles les enfants adoreront participer

---



L'alimentation des enfants
Renée Cyr, Hélène Langis
Questions/Réponses pour les parents

Renée Cyr, nutritionniste, et Hélène Langis, pédiatre, répondent aux questions que vous vous posez à propos de l'alimentation des enfants, véritable moteur d'une croissance harmonieuse.



Les enfants, à table ! : Comment transmettre à vos enfant de bonnes habitudes alimentaires
Patrick Sérog, Sylvie Perez

Ce livre est une mine de suggestions pour tout parent soucieux de l'équilibre alimentaire de ses enfants, aide à mieux transmettre ce que nous aimons et ce que nous sommes vraiment ! Un message concret, positif et p lein d'espoir.

Poids

Léon se trouve trop rond : Une histoire sur… le surplus de poids
Brigitte Bosman
Editions Enfants Québec, 2008

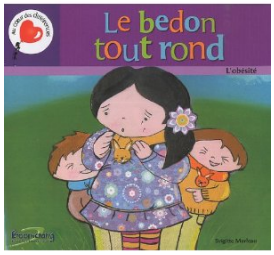
Au cours d'éducation physique, Léon est souvent choisi en dernier. Il n'est pas bon en sport. Léon a un surplus de poids et ça l'embête. Et pourtant, il a toujours envie de manger des bonbons…
Un livre sous forme de conte illustré qui explique comment prévenir le surplus de poids ou comment réussir à se débarrasser de celui-ci grâce à une meilleur alimentation.

Dès 6 ans

Marlène grignote tout le temps
Dominique de Saint Mars, Serge Bloch
Calligram, Ainsi va la vie, 2004

Lili a invité Marlène en vacances. Dur de se mettre en maillot quand on est un peu trop ronde ! Ce livre de Max et Lili permet de comprendre pourquoi on mange trop. Ce n'est pas qu'un manque de volonté ! Problèmes de santé ? Peut-être... De " malbouffe ", sûrement ! Mais la solitude, la jalousie, l'inattention d'une mère, l'absence d'un père sont aussi des souffrances que la nourriture peut combler. Il faut - parents et enfants - changer ses habitudes tout doucement, goûter au plaisir de résister, retrouver l'estime de soi, parler vrai, en ouvrant d'autres portes que celles du frigo !

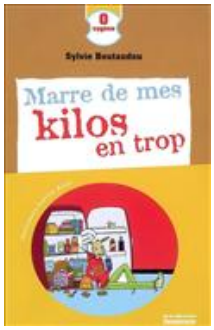
Dès 6 ans



Le Bedon Tout Rond : l'obésité
Marleau Brigitte
Boomerang, Au cœur des différences, 2010

Milène ne veut pas aller à l'école ce matin. Hier, des garçons l'ont traitée de « gros bedon tout rond ». Accompagnée de sa mère, elle trouve le courage d'aller en parler à la directrice, qui prendra les choses en main. Une histoire qui aborde deux sujets délicats, l'obésité et l'intimidation.

Dès 4 ans



Marre de mes kilos en trop
Sylvie Boutaudou
De la Martinière Jeunesse, 2008

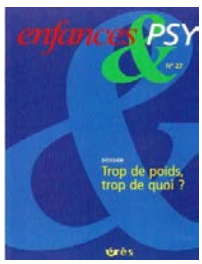
Le problème des adolescents ayant des kilos en trop est abordé en fonction de différents critères : les moqueries quotidiennes, le problème du choix des vêtements, les relations amoureuses difficiles, etc. L'objectif de l'ouvrage est d'identifier l'origine du surpoids et d'y remédier, en déterminant tout d'abord si le problème est réel ou imaginaire.

Dès 13 ans

Mincir, oui mais comment ? : conseils et astuces pour garder la ligne
Marie Belouze-Storm
De la Martinière jeunesse, 2006

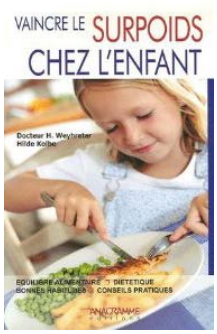
Un livre avec des conseils pratiques et des solutions pour maigrir et se sentir bien dans son corps.

Dès 13 ans



Trop de poids, trop de quoi ? : obésité et surpoids chez l'enfant et l'adolescent : mieux comprendre, mieux prévenir / sous la dir. de Patrice Huerre et Philippe Daviaud
Revue Enfance & Psy N° 27, juin 2005, Editions Eres

Dans ce numéro des spécialistes du monde médical partagent leurs savoirs avec ceux des sciences humaines. Les uns et les autres dialoguent avec les psys qui accueillent et soignent des enfants et des adolescents dont les difficultés, voire la souffrance, sont en lien avec la question de l'alimentation. Une tentative pour mieux comprendre ce problème au carrefour de la sphère sociale, familiale et individuelle et surtout mieux le traiter et le prévenir.



Vaincre le surpoids chez l'enfant
Hilde Kolbe, Helmut Weyhreter
Anagramme ed. 2007

Le problème de surpoids devient un fléau mondial pour nos sociétés développées : il touche maintenant les enfants de plus en plus jeunes. Véritable problème de notre civilisation, responsable de nombreuses maladies à l'âge adulte, la surcharge pondérale précoce est particulièrement difficile à combattre après l'adolescence. C'est donc dès la petite enfance que les parents doivent se préoccuper de l'équilibre alimentaire de leur enfant, afin de lui faire prendre les habitudes qu'il conservera toute sa vie. Ce livre est à la fois une méthode psychologique et un manuel diététique pour les parents et leurs enfants.

Prévenir l'obésité chez les enfants : Une question d'équilibre
Renée Cyr
Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents,

Si l'obésité gagne aujourd'hui du terrain chez les enfants, il existe des moyens de contrecarrer ce fléau. Tel est l'objectif de ce livre. Visant une approche systémique, l'ouvrage traite des choix alimentaires et du temps dédié à l'exercice, mais aussi de l'omniprésence de l'écran, des horaires chargés des parents et des enfants, des familles recomposées, etc. Il parle également de l'art d'être parent, de la confiance mutuelle, du développement de l'estime de soi et de l'image corporelle.

L'obésité chez le jeune : pourquoi et comment ça se soigne ? que faire en tant que parent ?
Hervé Toubiana
Studyrama, 2006

Phénomène en constante augmentation, l'obésité chez l'enfant et l'adolescent ne peut qu'inquiéter parents et médecins. Il s'agit d'une maladie grave qui risque de devenir une des premières causes de mortalité dans les prochaines décennies car 75 % de ces enfants deviendront des adultes obèses. Cet ouvrage aide les parents à comprendre les causes d'une telle " épidémie " et les accompagne dans la prise en charge de leur enfant.
Il cherche également à promouvoir une prévention intelligente et performante, seule possibilité d'enrayer la maladie sur le long terme.

Alimentation et surpoids à l'adolescence : manuel de prévention & ateliers pratiques
Dominique Durrer, Yves Schutz
Médecine & Hygiène, 2010

Etude de l'alimentation, des besoins nutritionnels et des problèmes de poids chez les adolescents. A travers de grands thèmes comme l'activité physique, les régimes ou les troubles du comportement alimentaire, les auteurs proposent de prévenir les maladies liées au poids, notamment l'obésité, l'anorexie mentale ou la boulimie.

Il mange, un peu, trop, pas assez... : Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions
Brigitte Boucher, Nathalie Rigal
Marabout, 2005

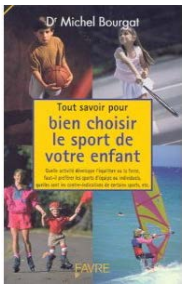
Mon enfant peut-il choisir seul son alimentation ? Quels sont ses besoins quotidiens? Doit-il finir son assiette? Il n'aime pas les légumes, que faire? Pourquoi l'obésité infantile s'accroît-elle tant? Comment bien nourrir et faire plaisir? Autant de questions auxquelles cet ouvrage apporte des réponses claires et précieuses en mettant notamment l'accent sur la dimension psychologique et affective de l'acte alimentaire. Nourrir nos enfants d'aliments et d'amour, un équilibre subtil que les auteurs tentent d'expliquer à la lumière de leurs expériences.

Activité physique

Pourquoi dois-je faire du sport ?
Kate Knighton et Susan Meredith
Usborne, Petits guides, 2009

Des conseils pour se maintenir en forme à partir d'une pratique sportive et d'une bonne alimentation.

Dès 6 ans



Tout savoir pour bien choisir le sport de votre enfant : Quelle activité développe l'équilibre ou la force, faut-il préférer les sports d'équipe ou individuels, quelles sont les contre-indications de certains sports
Michel Bourgat
Favre, 2001

Filles et garçons de tous âges, petits ou grands, maigres ou ronds, enfants handicapés ou non, tous ont droit à l'information la plus lucide sur les principaux sports, leurs avantages et leurs inconvénients. Ce livre est une synthèse de ce qu'il faut savoir pour bien choisir, avec son enfant, le sport qui l'épanouira.

Quel sport pour quel enfant ?
Michel Binder
Marabout, 2005

On connaît ' importance de l'activité physique pour l'enfant dans le développement harmonieux du corps et dans son équilibre psychique. Mais les parents sont parfois démunis devant les activités qui sont proposées aux enfants. A partir de quel âge faut-il envisager un sport, que penser des baby-sports, à quel rythme, quel type de sport pour quel type d'enfant, y a-t-il des contre-indications, quel niveau d'exigence ? Autant de questions auxquelles cet ouvrage s'efforce de répondre, plaidant pour un sport de plaisir et pour une réponse adaptée à chaque enfant.

Liens internet

En cinq parties une exposition pour les 9-14 ans:

- Bien dans ton assiette
- Pourquoi manges-tu ?
- Enquête sur les aliments
- Le goût des autres
- Une faim de citoyen !

www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/bon-appetit/index.php?s=home

Manger bouger - programme national nutrition santé, France
www.mangerbouger.fr/

Santéscalade
www.santescalade.ch/

Ça marche ! Boucher plus, manger mieux
www.ca-marche.ch/

Société Suisse de Nutrition
www.sge-ssn.ch/fr/

Promotion Santé Suisse
www.gesundheitsfoerderung.ch/

Antenne des Diététicien(ne)s Genevois
www.adige.ch/

Ciao.ch
http://www.ciao.ch

Pour des consultations spécifiques, en lien avec la nutrition et le poids

Programme Contrepoids – HUG
Programmes thérapeutiques pour enfants & adolescents de 8 à 18 ans en surpoids
contrepoids.hug-ge.ch

Fondation Sportsmile
Activités sportives pour les enfants et adolescents atteints de maladie chronique ou de surpoids
www.sportsmile.ch/

Unité et Consultation Santé Jeunes, HUG
Consultation de premier recours pour les 12-25 ans
sante-jeunes.hug-ge.ch

Service Santé Jeunesse
Programme éducationnel en matière de diététique et activité physique pour adolescents & enfants en surpoids
www.geneve.ch/ssj/

Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques, HUG
Programmes s'adressant aux adultes souffrant d'obésité
setmc.hug-ge.ch/

Centre de consultations Nutrition et Psychothérapie
Consultations spécialisées notamment dans le traitement des troubles alimentaires et problèmes de poids
www.ccnp-ge.ch

Centre de Consultations Enfants Adolescents Familles
Accueil pluridisciplinaire spécialisé dans la prise en charge psychologique des enfants et adolescents
www.cceaf-ge.ch

Troubles alimentaires

Association Boulimie Anorexie (ABA)
http://www.boulimie-anorexie.ch

Réseau Troubles Alimentaires Suisse
http://www.tr-alimentaires.ch

Bibliographie élaborée par le Centre de documentation en Santé
Annick Widmer
Anne Moënne-Loccoz

Novembre 2012